

## Propuesta metodológica para la enseñanza de la caída durante la iniciación en el Judo

### Methodological proposal for the teaching of the fall during the initiation in Judo

Ángel Manuel Leyva-Morales<sup>1</sup>, Geylish Sollet-Mazanet<sup>2</sup>, Alexander Castro-  
Figueredo<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup>Lic. Profesor Instructor. Dirección Municipal de Deportes Cacocum. Holguín, Cuba. [amanuel@nauta.cu](mailto:amanuel@nauta.cu)

<sup>2</sup>M.Sc. Profesor Auxiliar. Universidad de Holguín. Holguín, Cuba. [gsoyet@fcf.uho.edu.cu](mailto:gsoyet@fcf.uho.edu.cu)

<sup>3</sup>M.Sc. Profesor Auxiliar. Universidad de Holguín. Holguín, Cuba. [acastro@fcf.uho.edu.cu](mailto:acastro@fcf.uho.edu.cu)

Fecha de recepción: 23 de septiembre de 2018

Fecha de aceptación: 26 de octubre de 2018

---

#### RESUMEN

En la presente investigación, se trata un tema de gran interés a nivel nacional e internacional en el mundo de los deportes de combates, donde se incluyen proyecciones y caídas. Por su importancia en la iniciación del deporte de judo, los autores logran desarrollar una sugerente metodología para la enseñanza de las caídas (Ukemis) con niños entre 5 y 6 años, a través de juegos, reduciendo los riesgos de lesiones que estas provocan al ser mal ejecutadas. Para la investigación se utilizaron juegos novedosos y otros conocidos. En la misma se utilizaron de técnicas y métodos científicos, logrando una interconexión entre los elementos del diseño teórico y facilitando la solución de la problemática. Con esta propuesta se logra dotar de una herramienta metodológica de trabajo para la planificación de clases más amenas y motivantes en esta edad, que tanto necesitan del juego para su desarrollo integral, y a su vez para la enseñanza y aprendizaje de los elementos técnicos del judo.

**Palabras clave:** Enseñanza; Iniciación; Judo; Juegos; Niños

**ABSTRACT**

The present research is about a topic of great interest at the national and international level in the world of combat sports, where projections and falls are included. Due to its importance in the initiation of judo sport, the authors manage to develop a suggestive methodology for the teaching of falls (Ukemis) with children between 5 and 6 years old, through games, reducing the risks of injuries that these provoke when being poorly executed. For the investigation, novel and other known games were used. In it, scientific techniques and methods were used, achieving an interconnection between the elements of the theoretical design and facilitating the solution of the problem. With this proposal it is possible to provide a methodological work tool for the planning of more entertaining and motivating classes in this age, which so much need the game for its integral development, and in turn for the teaching and learning of the technical elements of judo.

**Key words:** Teaching; Initiation; Judo; Games; Children

**INTRODUCCION**

Debido a que es muy frecuente en los niños varios tipos de traumas durante la práctica sistemática del judo, se hace necesario buscar vías y métodos novedosos para la enseñanza de la caída después de las proyecciones, y fundamentalmente para aprender a romper caída como elemento básico durante la iniciación de este deporte. Para evitar la aparición de dolencias es fundamental una buena técnica, en donde saber caer es la primera lección. Las caídas son las primeras cosas que te enseñan, es lo más básico. Otro factor preventivo es el calentamiento. Hay que realizar, antes de empezar la clase, desde ejercicios generales, hasta más específicos para los distintos grupos musculares como los brazos, hombros, cuello y piernas.

Los resultados de algunos estudios, invitan a reflexionar sobre la forma en que tradicionalmente se vienen enseñando los movimientos básicos después del ataque para lograr la caída en el Judo, donde subyacen limitaciones metodológicas en el proceso de enseñanza aprendizaje de la técnica, provocando en varias ocasiones molestias y lesiones en los niños durante la finalización del movimiento.

En análisis realizado a las nuevas modificaciones de los contenidos del Programa de Enseñanza Judo (2012), orientadas por la Comisión Nacional de Judo, implican la presencia de lastres que configuran estilos de enseñanza reproductiva, donde existe un pobre tratamiento didáctico de los objetivos, una óptica de impartición del contenido centrada en el resultado, una dinámica lineal por etapas del Programa de Enseñanza. Igualmente, la forma en que están estructurados metodológicamente los contenidos, limitan al niño(a) a aprender por sí solos la técnica, educándose el movimiento como una carrera para la victoria, sin tener en cuenta la edad con la que se trabaja, lo cual no favorece en toda su amplitud la generación de ideas sobre el movimiento, creando en los niños un estereotipo dinámico cíclico del movimiento.

Esta investigación se centra en la iniciación del judo, en el municipio Cacocum, pues a pesar de que se entrena sistemáticamente los elementos básicos con niños, se buscan métodos alternativos para mejorar el trabajo de enseñanza - aprendizaje en ellos. Principalmente estas alternativas van dirigidas a las caídas después de las proyecciones, como forma de culminación del ataque del contrario, y así disminuir el riesgo de lesiones. Es entonces que durante un diagnóstico realizado al área especial de este municipio se detectaron las siguientes insuficiencias:

1. Escasas de bibliografías especializadas para la planificación de la de la caída después de la proyección en clases.
2. El Programa Integral de Preparación del Deportista de Judo (2012), tiene estructurado metodológicamente los contenidos para esta técnica, de forma tal que limitan al niño(a) a aprender por sí solo, lo cual no favorece la generación de ideas independientes sobre el movimiento.
3. Baja motivación en los niños, debido a la invariabilidad de las sesiones de entrenamiento.
4. Déficit en la coordinación de los movimientos por segmentos al romper la caída después de las proyecciones generando alto riesgo de lesiones al no realizar correctamente el movimiento en la caída.

El objetivo del presente trabajo radica en proponer una metodología sustentada en juegos para mejorar la enseñanza de la caída después de la proyección en el judo, durante la iniciación deportiva en el municipio Cacocum.

La población objeto de estudio, estuvo compuesta por 10 judocas de ambos sexos de la categoría 5 – 6 años, participantes en el Campeonato Municipal de la categoría, en el curso escolar 2017 – 2018.

## **DESARROLLO**

En la adquisición de los gestos técnicos (automatismos), desde el punto de vista educativo, puede resultar un poco chocante el hecho de volver a un estilo de enseñanza tradicional, en el que el alumno deba repetir el gesto y el profesor imparte una clase magistral, pero en este caso, el alumno es el que vivencia el gesto técnico, modifica e interioriza la técnica.

En el estilo técnico, es decir, la adaptación de los aspectos técnicos de base a las características del sujeto (edad, sexo, condición física, tipología), la educación deberá ser individualizada y adaptada a las condiciones individuales de cada alumno.

Para que el joven judoca lleve a la práctica una determinada técnica, debe pasar por unas fases, en las que asimilará la técnica, experimentará, automatizará y llevará a cabo finalmente en un combate. Estas fases son:

- a. Fase cognitiva. En esta fase el judoca, conocerá la técnica estándar a través de la demostración del entrenador, o por videos.
- b. Fase de experimentación. El judoca practicará la técnica y la adaptará a sus condiciones antropológicas, pasará de un esquema motor en su cabeza a la práctica del movimiento. Esta fase es más analítica, ya que para su corrección se diferenciará en varias partes del movimiento, para pasar al método global, para corregir errores generales en la ejecución.
- c. Fase de estabilización. En esta fase se construye el automatismo motor que se consigue gracias a la repetición.
- d. Fase estratégica. Se deberá conseguir la adaptabilidad a la situación de competición, mediante estímulo de la creatividad del judoca, para adaptarse a las distintas situaciones que se dan en la competición. El método fundamental de

entrenamiento para el control de la eficacia técnica son el estudio estadístico de los errores, tanto en competición como en entrenamiento (índice de eficacia, videos, etc.).

Al analizar las situaciones de combate, Copello Janjaque, M. (2001) finaliza diciendo que existen 3 momentos de vulnerabilidad táctica:

1) Cuando se produce exposición de la pierna de apoyo, y pueden darse 2 diferencias; cuando la pierna de apoyo es la más lejana al atacante, y cuando la pierna de apoyo es la más cercana al atacante. Este punto le llevó a la conclusión de que si el adversario expone la pierna de apoyo, hay que capturarla.

Este proceso tiene 3 momentos: atrapar la pierna, fijar la posición, y forzar el peso del tronco del adversario sobre la pierna atrapada (O-S-G).

2) La protección de la pierna de apoyo. El 90% de las proyecciones por bloqueo se evidenció que la pierna de apoyo fue la pierna más alejada del atacante. Otro axioma que se desprende de esta observación es que cuando la pierna de apoyo está protegida en una posición alejada, es conveniente utilizar una proyección de bloqueo.

3) El traspaso del terreno de ataque. Cuando cualquiera de los contendientes traspasa la zona de ataque se vuelve vulnerable. Este momento debe ser muy breve, si quiere sacar provecho.

Las acciones más comunes descritas por este autor fueron:

- Proyecciones de Momentum. Son aquellas acciones en las cuales el atacante aprovecha la inercia del adversario, para conducirlo hacia una posición inestable.
- Capturar el cuerpo.
- Traspaso del movimiento.

Sus conclusiones fueron, que cuando se va a enseñar una técnica primero debe enseñarse la situación táctica donde se realiza la misma, y luego la técnica propiamente dicha, poniendo de manifiesto el método de enseñanza de indagación o búsqueda.

En el proceso de enseñanza aprendizaje, las vivencias motrices de carácter propioceptivas y/o sensoperceptuales, en la iniciación deportiva de los niños y

adolescentes, se reconocen como aquella simple unidad de significados, y de alta sensibilidad motriz a las condiciones iniciales, sobre las cuales es necesario ejercer un sistema abierto de pequeños cambios de influencias y tener en cuenta las potencialidades de los principiantes. Estas representan la influencia del medio sobre los niños y adolescentes, al mismo tiempo, que aportan como peculiaridad, determinadas reservas al desarrollo del propio menor, que se inicia en la práctica de la actividad deportiva, según plantea Cañizares Hernández, M. (2004).

Lo anterior, es un elemento que se ha tenido muy en cuenta a la hora de proponer esta metodología, pues es muy importante para el desarrollo del niño (a) practicante, adaptarse mediante su experiencia deportiva a las situaciones cambiantes que le ofrece el medio, lo cual, sin lugar a dudas, contribuirá a su propio desarrollo.

La historia de la metodología para la enseñanza en judo, un arte marcial devenido en disciplina deportiva de combate, nos conduce inexorablemente a considerarla un proceso complejo, por su significado social diverso e integral, teniendo en alta consideración el escenario de fuentes de alta intensidad de desarrollo de la preparación deportiva del judoca, como una necesidad individual y social de las personas, al centro de la actividad física y deportiva.

La educación desarrolla la capacidad de pensar cómo construirse a sí mismo, y en el mismo sentido es un proceso para aprender a tomar decisiones que consideren en una perspectiva de largo plazo, para responder a las necesidades educativas de todos los niños y adolescentes, garantizando un acceso equitativo a programas adecuados de aprendizaje de habilidades para la vida, en la que los valores adquieran categorías nuevas de ciudadanía y garanticen la calidad del ambiente en las comunidades.

Se establece en este sentido una distinción clave entre los conceptos de las formas fundamentales del judo y las demás artes marciales, o sea, la práctica sistemática de los movimientos básicos de ataque, debe ser siempre muy estricta para enseñar a los niños y adolescentes, desde la iniciación deportiva, el empleo óptimo del equilibrio entre la energía física y mental. Este aspecto se que comparte plenamente por las características del judo.

En este sentido, la teoría basada en una tendencia al equilibrio entre procesos de interpretación y asociación de las subjetivas percepciones de la realidad objetiva, explica cómo se puede conocer el mundo, y también cómo cambia el conocimiento sobre él. Tanto la interpretación como la asociación, se implican necesariamente y el equilibrio entre ambos procesos será el progreso de las estructuras cognitivas afectivas y físico motrices.

La interpretación (o asimilación), es la modificación de las observaciones para ajustarlas a esquemas internos; y la asociación (o acomodación) permite la modificación sucesiva de esos esquemas internos, para adecuarlos a las observaciones percibidas en el escenario vital de exigencias. La combinación de estos dos procesos propicia la construcción de esquemas genéricos de movimientos básicos de ataque en la práctica sistemática de ensayos ofensivos y sucesivos del combate, más conocidos como *randoris* en judo.

En consecuencia, se puede decir que en el judo a mayor equilibrio de estos procesos, menores serán los errores técnicos - tácticos en los movimientos básicos de ataque. No obstante, sólo del desequilibrio asociado a lo que afecta al que aprende por la vía del conocimiento, la sensibilidad y la acción motriz, es que surge el aprendizaje de técnicas racionales de proyección y control mediante pequeños cambios. Estos ejercen su influencia en el conjunto de movimientos básicos de ataque, representando el azar por lo imprevisible de su acción, y sus causas menores que ocultan la determinación de posibles efectos mayores, según plantea Becali Garrido, A. (1989), en los esquemas conceptuales de oposición al enfrentamiento de contrarios.

En términos más familiares, Copello Janjaque, M. (1999), expresa que la riqueza de la realidad potencial es una realidad en actividad, y que el sujeto construye su experiencia de la realidad, a través de representaciones simbólicas, como esquemas, letras, cifras, fonemas, etc.

Respecto al juego, hay que considerarlo como un fenómeno inherente al hombre, fundamentalmente al niño, si se tiene en cuenta que el juego es uno de los primeros lenguajes de este y una de sus primeras actividades, a través de las cuales conoce al mundo que lo rodea, incluyendo a las personas, los objetos, el



funcionamiento de los mismos. Por tanto, se reconoce que no se puede excluir del ámbito de la educación formal y la socialización.

La importancia del juego está ligada a la naturaleza. Muchos juegos se practicaban en determinados momentos y en otros no.

Los juegos deben aplicarse según su nivel de dificultad, que irá aumentando a medida que los alumnos vayan alcanzando los objetivos, y deben ir combinados con otras acciones motoras. Cada profesor debe tener una imagen clara del juego que enseñará a los alumnos, y con ello una representación exacta del contenido y el objetivo que quiere lograr en su clase de Educación Física.

Por su gran significación, debemos tener presente varias expresiones muy importantes sobre el juego de Huizinga, J. (2008), donde declara que su objeto es pues, el juego como una forma llena de sentido y como función social. Este autor, con relación a los valores estéticos refiere que cuando el juego es un bello espectáculo se da inmediatamente, su valor para la cultura, pero semejante valor estético, no es imprescindible para que el juego adquiriera carácter cultural. Valores físicos, intelectuales, morales o espirituales pueden elevar del mismo modo el juego al plano de la cultura.

La lógica estructura de los juegos, los motivos e intereses de los participantes, las circunstancias en las cuales se ve obligado a participar cada uno, exige que el profesor utilice los pasos metodológicos para la enseñanza de los juegos planteados Watson Brown, H. (2008). Con ello garantizará, entre otras cosas:

- ? El dominio por parte de los alumnos del contenido del juego.
- ? La relación armónica entre los jugadores.
- ? La participación activa de los niños.

Este autor declara los siguientes pasos metodológicos:

1. Enunciado del juego: Dar a conocer el nombre del juego.
2. Motivación y Explicación del juego: Se realiza inmediatamente después de la enunciación. Consiste en la conversación, o cuento, que hace el profesor con el fin de interesar al estudiante para la práctica de la actividad. En ocasiones de la buena motivación dependerá del éxito del juego. La explicación debe ser



comprensible, auxiliándose de los medios audiovisuales de los juegos, donde se expongan todas las acciones que se realizan durante el juego.

3. Organización: Se incluye lo concerniente a la distribución de los participantes. Esto se realizará de la forma que el profesor lo tenga planificado, teniendo en cuenta sus necesidades y sus objetivos propuestos para el juego.

4. Demostración: Se explica el juego de forma práctica por parte del profesor.

5. Práctica inicial del juego: Una vez que se haya demostrado el juego, se realiza una pequeña práctica por parte de los estudiantes a la señal del profesor. Esto ayudará a reafirmar el aprendizaje del juego y a evacuar las dudas que hayan quedado con la explicación y demostración.

6. Explicación de las reglas: Se realiza durante la ejecución práctica del juego, en la cual se exponen los deberes y derechos que tienen los jugadores durante el juego. Se hará énfasis en el cumplimiento de ellas, para lograr el éxito de la actividad.

7. Desarrollo: Consiste en la ejecución del juego hasta llegar al resultado final. No se podrá comenzar hasta que todos los participantes hayan comprendido.

8. Variantes: Después que haya concluido el juego, el profesor puede realizar variantes de ese juego, o dejar que sea por parte de los estudiantes.

9. Evaluación: Se evalúa el resultado obtenido en el juego, partiendo de los objetivos trazados por el profesor al inicio de la actividad.

Propuesta metodológica sustentada en juegos para la enseñanza de la caída durante la iniciación en el judo.

Actividades lúdicas para la enseñanza de la caída en el Judo.

A continuación se presenta una propuesta lúdica, cuya práctica en edades infantiles podría proporcionar cierta transferencia positiva en el desarrollo en los niños, para lograr perfeccionar la caída después de ser proyectados. Para el diseño de la siguiente propuesta, se ha partido de juegos de forcejeo (movimiento natural del niño), basados en equilibrios y desequilibrios, empujes y tracciones para provocar la búsqueda de los fundamentos técnicos, tácticos y físicos, aprovechando su empeño y deseo de querer derribar al oponente. En todos estos

juegos se conjugan la mayoría de las funciones antes señaladas, pero su principal objetivo está dirigido a romper caída.

1. Nombre: Pelea de gallos.

Materiales: silbato, pica.

Organización: Por parejas y en cuclillas con manos al frente.

Desarrollo: Se trata de derribar al contrario por la acción de empuje sobre las palmas de sus manos. Se puede saltar en todas las direcciones, pero no es válido ponerse de pie.

Reglas: Un jugador perderá la pelea si toca el suelo con cualquier parte del cuerpo, que no sea la planta de los pies. Si el jugador derribado logra romper caída correctamente, tendrá otra oportunidad de pelar.

Variante: Igual, cogidos de las manos, o a una pica, dentro de un cuadrado pintado en el suelo del que no podrán salir, o perderán la pelea.

2. Nombre: Carrera de caídas.

Materiales: Silbato.

Organización: 2 equipos de cinco niños en hileras, detrás de una línea de arrancada, a la distancia de 6 metros de la meta.

Desarrollo: A la señal del profesor saldrán los primeros de cada hilera rompiendo caída, y se quedarán en el suelo para que el siguiente compañero de su equipo rompa caída por encima de él.

Reglas: Gana el equipo que primero llegue a la meta rompiendo caídas. Se puede utilizar cualquier caída. No se puede ganar distancia luego de romper caída.

Variante 1: Se saltará al compañero y luego se romperá caída.

Variante 2: Se podrá utilizar un tipo de caída según decida el profesor.

3. Nombre: Rompe caídas.

Materiales: Silbato, banderita.

Organización: 2 equipos de cinco niños en hileras, detrás de una línea de arrancada a la distancia de 6 metros de la meta.

Desarrollo: A la señal del profesor saldrán los primeros de cada hilera, rompiendo las caídas seleccionadas por el profesor hasta llegar a la banderita, darán la vuelta por atrás a toda carrera hacia la arrancada, para chocar la mano del

siguiente compañero de su equipo, quien saldrá rompiendo caída en la misma acción sucesivamente hasta llegar al último integrante.

Reglas: Gana el equipo que primero termine. No se puede ganar distancia luego de romper caída.

Variante: Se romperá caída libremente, pero sin repetir la misma en cada ejecución.

4. Nombre: Cruz roja.

Organización: Todos los niños detrás de la línea de salida, y uno de espalda en la meta a la distancia de 6 metros.

Desarrollo: El niño situado en la meta comenzará a dar voces de mandos con voz preventiva y otra ejecutiva. En la voz preventiva dirá el “tipo de caída”, y en la voz ejecutiva dirá “cruz roja”. Los niños de la línea de salida comenzarán a avanzar en pasos de hormigas, escucharán la orden y la ejecutarán a la señal.

Reglas: Gana el niño que primero llegue a la meta. El que se equivoque en la ejecución deberá comenzar desde la línea de salida. Solo podrán levantarse del suelo cuando el niño situado en la meta de la espalda.

Variante: Se hacen dos equipos, y se le pondrá un número a cada equipo para diferenciar las voces de mando. El que primero logre pasar a todos sus integrantes por la meta gana.

5. Nombre: Traigo cartas.

Materiales: Tizas.

Organización: Todos los niños tendrán un número que los identifique detrás de la línea de salida y uno en la meta a la distancia de 6 metros.

Desarrollo: El niño situado en la meta comenzará la narración de “traigo cartas”, y los demás dirán “para quién”, entonces dirá “para el numero (x)”, y ese niño dirá “¿qué dice?”, y el niño de la meta dirá “que rompa caída hacia...”. Entonces ese niño ejecutará la acción. Cada cinco cartas los niños cambiarán de número, sin que el niño de la meta conozca a quién corresponde cada número.

Reglas: Gana el niño que primero llegue a la meta. El que se equivoque en la ejecución deberá comenzar desde la línea de salida. Sólo podrán levantarse del suelo si les vuelve a tocar su número.

Variante: Se trabajará en dúos, y se le pondrá un número a cada dúo para diferenciar las voces de mando. El dúo que primero logre pasar por la meta gana.

6. Nombre: Lucha de equilibrio.

Materiales: Banco, Tizas, Silbato.

Organización: Por parejas, en un banco sueco o en una línea del suelo.

Desarrollo: Consiste en ver quién se mantiene en equilibrio con un solo pié, pugnando con un contrincante. Para ello se colocarán a los lados del banco o de la línea, e irán saltando con un solo pié y con las manos en la nuca. Una vez que se aproximen, intentarán desequilibrarse, mediante empujones, de manera que uno de los dos caiga.

Reglas: Vencerá el que quede encima del banco. Si el que caiga o se salga de la línea luego de poner un pie logra romper caída, podrá volver a la pelea por segunda y última vez.

Variante: Se podrá competir en equipos, y el que logre mayor número de puntos gana. También, al romper caída correctamente se concederá medio punto.

7. Nombre: Dominados.

Materiales: Cinturón.

Organización: Se divide la clase en dos equipos, uno que lleva el cinturón puesto y el otro sin él.

Desarrollo: El equipo que está desprovisto de cinturón persigue al otro e intenta capturarlo e inmovilizarlo. Para ello, el capturado deberá dejarse proyectar rompiendo caída durante la misma. Una vez que la espalda toque más de tres segundos en el suelo, los inmovilizados quedan quietos agarrados por uno del equipo contrario. Está permitido que vayan dos contra uno, o tres contra uno, pero como cada vez que cojan a un contrario debe quedarse uno con él, al final se habrán emparejado uno contra uno. En ese momento el profesor gritará “osae komi” e intentarán salir de la inmovilización durante 30 segundos. Se cuenta el número de inmovilizados que han conseguido salirse. Después se invierten los papeles y se hace un nuevo recuento.

Reglas: Ganará el equipo que haya obtenido mayor puntuación. Es obligatorio romper la caída durante la proyección y no ganar ventaja para evitar la inmovilización.

Variante: Cada equipo tendrá 3 minutos para capturar y proyectar al contrario. Luego de la proyección dejarán ir al capturado. Cada proyección es un punto y cada caída ejecutada correctamente es medio punto. El equipo que más puntos suma gana.

8. Nombre: Mar y Tierra.

Materiales: Cinta o tiza.

Organización: El profesor formará una fila, a una distancia de medio metro entre los niños, situados encima de una línea.

Desarrollo: A la espalda de los niños quedará ubicado el mar, y en el frente la tierra. A la voz de mando del profesor ejecutarán la acción. Primero el profesor dirá si hacia el mar o hacia la tierra, y luego que caída ejecutarán.

Reglas: Gana el niño que no se equivoque. El niño que ejecute la acción incorrectamente sale de la fila.

Variante: En equipos, el capitán de cada bando se pondrá de acuerdo con sus integrantes, y dará una voz de mando al equipo contrario. Luego intercambian roles. Por cada niño que se equivoque es un punto. Gana el que primero llegue a 10 puntos.

9. Nombre: Caídas en parejas.

Materiales: Silbato, banderitas.

Organización: En parejas detrás de una línea de arrancada a la distancia de 6 metros de la meta.

Desarrollo: A la señal del profesor saldrán las parejas proyectándose y rompiendo caídas, avanzando hacia la meta.

Reglas: Gana la pareja que primero llegue a la meta proyectándose y rompiendo caídas. Se puede utilizar cualquier proyección y caída. No se puede ganar distancia luego de romper caída.

Variante: Se realizará la proyección en dependencia de la caída, que no podrá ser repetida durante el recorrido.

10. Nombre: El espejo.

Materiales: Silbato.

Organización: 2 equipos de cinco niños en una fila, uno frente al otro, a la distancia de 3 metros.

Desarrollo: A la señal del profesor, los dos equipos ejecutarán la caída simultáneamente, de tal forma que parezcan un solo ejecutor.

Reglas: Gana el equipo que logre sumar 10 puntos. Pierde en cada ejecución el equipo que no sincronice la ejecución.

Variante: Cada integrante de los equipos tendrá un número. A la voz de mando del profesor el que primero logre ejecutar la caída gana un punto para el equipo.

11. Nombre: Estatua.

Organización: Todos los niños dispersos en el terreno y uno de espalda a los demás.

Desarrollo: El niño situado de espalda comenzará a dar la voz de mando "estatua". Los niños dispersos en el terreno, a la voz de mando ejecutarán una caída cualquiera y quedarán en el suelo como estatuas. Un vez que el niño que está de espalda escuche que todos terminaron la acción, se volteará de frente y tendrá tres intentos en total (uno por cada niño), para adivinar la caída que realizó el niño en estatua. Luego de los tres intentos volverá a comenzar todo de nuevo.

Reglas: Gana el niño que logre llegar al final, sin ser descubierta su caída. Al niño que se le descubra su caída, saldrá del juego. Sólo podrán levantarse del suelo cuando el niño situado en la meta de la espalda.

Variante: Se hacen dos equipos, donde sólo uno se pone de espalda para dar la voz de mando, y los otros observan al contrario. Luego se volteará de frente e intentará adivinar tres veces la caída, a tres niños distintos. Gana el equipo que logre adivinar 10 veces.

## CONCLUSIONES

Los juegos propuestos, están diseñados para obtener resultados positivos en el mejoramiento de la caída, después de la proyección en el judo. Además, constituyen una herramienta de corte metodológico que servirá para que los técnicos que trabajan con estas categorías pequeñas perfeccionen su trabajo. Los

juegos propuestos fueron valorados de factible en los distintos espacios de socialización a distintos niveles.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Becali Garrido, A. (1989). Análisis de la estructura de la técnica en judo y su relación con los elementos básicos. (Trabajo de diploma no publicado) Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. La Habana.

Cañizares Hernández, M. (2004). *Psicología y equipo deportivo*. La Habana: Deportes.

Colectivo de Autores (2012). *Programa de enseñanza. Judo*. Comisión Nacional de Judo: INDER.

Copello Janjaque, M. (1999). *Judo. Control del Rendimiento Táctico*. (Material inédito) Departamento de Deportes de Combate. Instituto Superior de Cultura Física. La Habana.

Copello Janjaque, M. (2001). *Diseño didáctico para la formación del judoca a partir de los elementos básicos y la estructura de la acciones*. (Tesis inédita de doctorado) Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. La Habana.

Huizinga, J. (2008). *Homo Ludens. El juego y la cultura*. España: S.L. Fondo de Cultura Económica de España.

Landa, L. N. (1978). *Algoritmos para la enseñanza y el aprendizaje*. Madrid: Trillas.

Watson Brown, H. (2008). *Teoría y práctica de los juegos*. La Habana: Deportes.